

The background of the image is a collage of three different Batak dishes. The top left shows a bowl of chickpea soup with a garnish of fresh green herbs. The top right shows a bowl of vegetable salad with chunks of orange and red vegetables. The bottom half of the image shows a large bowl of a meat stew with chunks of meat, red tomatoes, and bread, garnished with a sprig of fresh basil.

Наталья Смакова

**Рецепты
батакской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты батакской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

Рецепты батакской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026

«Рецепты батакской кухни» — электронная книга из серии «Кухни народов мира». Внутри — 100 рецептов батакской кухни: закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда с рисом и лапшой, рыба и морепродукты, птица и мясо, бобовые и овощные гарниры, выпечка, соусы, десерты и напитки. Рецепты оформлены в удобном формате: указаны время приготовления и выход, приведены списки ингредиентов и пошаговые инструкции, а также рекомендации по хранению и небольшие заметки. Сборник подойдёт для домашней кухни и поможет быстро выбрать блюдо под настроение — от лёгкой закуски до полноценного обеда или ужина.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты батакской кухни

Рецепты батакской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из огурцов с лаймом и чили по-батакски
2. Маринованные овощи с уксусом и чили
3. Острая капуста с морковью и кориандром
4. Жареный тофу с чесноком
5. Тёплый салат из зелёной фасоли
6. Салат из помидоров с луком и лаймом
7. Огурцы с жареным арахисом и зеленью
8. Маринованный лук с сахаром и уксусом
9. Острая морковь с чесноком
10. Закуска из баклажанов с томатами

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Кисло-острый суп с курицей и лаймом
12. Рыбный суп с томатами и имбирём
13. Овощной суп с куркумой
14. Суп с чечевицей и кориандром
15. Суп с лапшой и зеленью
16. Кокосовая похлёбка с бататом
17. Суп с креветками и лаймом
18. Лёгкий бульон с зеленью
19. Суп из нута с куркумой
20. Томатный суп с чили

ГЛАВА 3. РИС И ЛАПША

21. Рис в кокосовом молоке
22. Жареный рис с чесноком и яйцом
23. Рис с овощами и соевым соусом
24. Лапша с курицей и овощами
25. Рисовая вермишель с креветками
26. Рис с тофу и зелёной фасолью
27. Лапша с говядиной и пряным соусом
28. Рис с грибами и зеленью
29. Рис с яйцом и зелёным луком
30. Лапша с овощами и лаймом

ГЛАВА 4. КУРИЦА И МЯСО

31. Курица в пряном соусе с лаймом
32. Тушёная говядина с имбирём и чесноком
33. Куриные кусочки в остром томатном соусе
34. Говядина с луком и специями на сковороде
35. Курица с лимонграссом и зеленью
36. Фрикадельки из говядины в подливке
37. Тушёное мясо с томатами
38. Курица в соевом соусе с чесноком
39. Мясо с чили и лаймом

40. Говядина в кокосовом соусе

ГЛАВА 5. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

41. Рыба тушёная с томатами и лаймом

42. Скумбрия в остром соусе

43. Креветки с чесноком и лаймом

44. Рыбное карри с куркумой

45. Кальмары с чили и чесноком

46. Рыба с тамариндом

47. Креветки в кокосовом молоке

48. Запечённая рыба в пряной пасте

49. Морепродукты с овощами на сковороде

50. Рыбные котлеты с имбирём

ГЛАВА 6. ОВОЩИ И БОБОВЫЕ

51. Овощное рагу с куркумой

52. Тыква с нутом

53. Баклажаны с чили и чесноком

54. Картофель с кориандром

55. Зелёная фасоль с пряной пастой

56. Чечевица в пряном соусе

57. Капуста тушёная с имбирём

58. Овощи с тофу и лаймом

59. Нут с томатами

60. Тушёные овощи с зеленью

ГЛАВА 7. СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

61. Острый соус чили с лаймом

62. Паста специй с имбирём и чесноком

63. Арахисовый соус для подачи

64. Томатно-чили соус

65. Соус из тамаринда

66. Имбирная заправка с лаймом

67. Соевый соус с сахаром и лаймом

68. Пряное масло с чесноком

69. Заправка на йогурте с мятой

70. Быстрый соус для лапши

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

71. Лепёшки на сковороде

72. Пышные оладьи с бананом

73. Булочки с кокосом

74. Роти на сковороде

75. Хлеб на йогурте

76. Лепёшки с зеленью

77. Мини-лепёшки с начинкой

78. Хлебные палочки с кориандром

79. Быстрый хлеб без духовки

80. Сладкие рулетики с корицей

ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ

81. Сладкий рис в кокосовом молоке

82. Бананы в кокосовом соусе

83. Рисовый пудинг с ванилью

- 84. Тыквенный десерт с кокосом
- 85. Фруктовый салат с лаймом
- 86. Кокосовое желе с лаймом
- 87. Банановый десерт с корицей
- 88. Сладкая рисовая каша
- 89. Пудинг из кокосового молока
- 90. Манго с йогуртом и мёдом

ГЛАВА 10. НАПИТКИ

- 91. Имбирный чай с лаймом
- 92. Чай с лимонграссом
- 93. Лаймовый напиток с мятой
- 94. Холодный чай с имбирём
- 95. Тёплый напиток с куркумой
- 96. Цитрусовая вода с лаймом
- 97. Чай с корицей и мёдом
- 98. Каркаде с цитрусом
- 99. Имбирно-мятный напиток
- 100. Освежающий напиток с ананасом

ВСТУПЛЕНИЕ

Батакская кухня – яркая региональная традиция Индонезии (Северная Суматра), в которой любят насыщенный вкус, ароматные специи и заметную остроту. Здесь уважают простые продукты, но собирают их так, чтобы получалось выразительно и по-домашнему.

В рецептах часто встречаются чили, чеснок, имбирь, лайм и травы – они дают свежесть и баланс, а блюда хорошо подходят и для повседневного меню, и для угощения гостей. Многие позиции легко адаптировать под доступные продукты, сохранив характер кухни.

В этом сборнике – 100 рецептов: закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда с рисом и лапшой, рыба и морепродукты, птица и мясо, бобовые и овощные гарниры, выпечка, соусы, десерты и напитки. Выбирайте раздел, готовьте по настроению и дополняйте любимые блюда своими вариациями.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из огурцов с лаймом и чили по-батакски

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

- 1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
- 2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.

3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
 4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

2. Маринованные овощи с уксусом и чили

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
 2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
 3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
 4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

3. Острая капуста с морковью и кориандром

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
 2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
 3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
 4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

4. Жареный тофу с чесноком

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г

- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

5. Тёплый салат из зелёной фасоли

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

6. Салат из помидоров с луком и лаймом

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
 2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
 3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
 4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

7. Огурцы с жареным арахисом и зеленью

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
 2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
 3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
 4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

8. Маринованный лук с сахаром и уксусом

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
 2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
 3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
 4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

9. Острая морковь с чесноком

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

10. Закуска из баклажанов с томатами

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Кисло-острый суп с курицей и лаймом

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.

- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

12. Рыбный суп с томатами и имбирём

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

13. Овощной суп с куркумой

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

14. Суп с чечевицей и кориандром

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

15. Суп с лапшой и зеленью

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.

5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

16. Кокосовая похлёбка с бататом

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
 2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
 3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
 4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
 5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
- Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

17. Суп с креветками и лаймом

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
 2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
 3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
 4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
 5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
- Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

18. Лёгкий бульон с зеленью

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

19. Суп из нута с куркумой

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.